

¡Opciones Saludables Para Niños!

¿Cuáles son algunos bocadillos buenos para mi hijo?

El estómago de los niños es pequeño, por eso necesitan comer con frecuencia. Aquí hay algunos ejemplos de bocadillos saludables:

- yogur mezclado con fruta picada
- cereal con leche
- licuado de fruta y yogur hecho en casa

- galletas saladas con queso
- quesadilla: tortilla con queso derretido
- pan tostado de trigo integral con aguacate

- sándwich pequeño
- rebanadas de frutas y verduras con yogur o crema de cacahuete
- puré de manzana con galletas "graham"

Cuando sea hora de comer bocadillos, siéntese con su hijo para ser un ejemplo saludable a seguir, y para evitar que se ahogue. No dé trozos de verduras crudas, palomitas de maíz, uvas o nueces enteras a los niños menores de 4 años.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que tenga un peso saludable?

Juegue con su hijo todos los días. El juego activo ayuda a que su hijo se mantenga saludable y crezca bien. Para los bebés y niños menores de 2 años, evite que pasen tiempo frente al televisor y otros tipos de pantallas, como los juegos de computadora y del teléfono. Para los niños mayores de 2 años, limite el tiempo que pasan frente al televisor y otros tipos de pantallas a 1 o 2 horas al día.

Aquí hay algunas ideas:

- Salgan a caminar.
- Jueguen a la pelota.
- Corran y salten.
- Imiten los movimientos de varios animales.
- Jueguen juntos en el parque.
- Pongan música y bailen.
- Brinquen y salten.
- Dediquen tiempo a jugar en familia.

Premie a su hijo con abrazos y atención, en lugar de comida.

Ofrézcale dulces sólo de vez en cuando. Limite el consumo de galletas, pasteles, caramelos y refrescos. Algunos ejemplos de postres saludables son el yogur, el flan, la fruta y las paletas de jugo de fruta.





¿Qué hay de la comida rápida o comida chatarra?

Opciones más saludables de comida rápida

Se puede consumir comida rápida de vez en cuando. Éstas son algunas opciones deliciosas:

- pizza con verduras
- sándwich de pollo asado o a la parrilla
- hamburguesa con lechuga y tomate (sin salsa o con cátsup o mostaza naturales)
- taco suave
- papas al horno
- fruta
- ensalada
- leche y jugo
- yogur congelado

Limite el consumo de refrescos y bebidas dulces.

Comida chatarra

Es posible que la publicidad que su hijo ve en Internet o en la televisión haga que pida muchos alimentos, como cereales dulces, papas fritas, bolitas de queso de maíz inflado, caramelos, refrescos, pastelitos y galletas. Estos alimentos pueden ser caros y tener pocos nutrientes, y con frecuencia tienen un alto contenido de grasa, azúcar o sal.

Comer demasiados alimentos de este tipo puede hacer que su hijo desarrolle sobrepeso o que afecte su apetito para comidas saludables. Estos alimentos también pueden provocar caries dentales.

Asegúrese de leer las etiquetas y comprar bocadillos saludables para su familia.





**¡Las familias
crecen sanas
con WIC!**



Postres de yogur congelado

Ingredientes

- Yogur aprobado por WIC: sabor a vainilla o fresa
- Moras azules u otros pequeños pedazos de fruta congelados

Instrucciones

1. Cubra una charola de hornear para galletas con papel para hornear o aluminio.
2. Esparza el yogur en la charola cubierta hasta formar una capa delgada (de alrededor de 1/2 pulgada de grueso).
3. Distribuya las moras azules encima.
4. Coloque la charola en el congelador y déjela ahí durante 5 horas.
5. Levante el papel o el aluminio de la charola y rompa el yogur congelado en pedazos del tamaño de un bocado.
6. Sírvalos o póngalos en una bolsa para congelar y guárdelos en el congelador.

.....
La receta y la fotografía son cortesía del San Diego State University Research Foundation WIC Program.



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770



#910040 Rev 01/17

